

Reto de resiliencia de 30 días

Una manera de fortalecer la resiliencia es a través de las relaciones. Las siguientes son 30 ideas para practicar con su hijo en el desarrollo de su resiliencia. Pruebe una idea cada día del calendario.

“El factor más importante para los niños que desarrollan resiliencia es al menos una relación estable y comprometida con un padre, cuidador u otro adulto que les brinde apoyo.”

—Center on the Developing Child from Harvard University

¿Preguntas? Envíenos un mensaje electrónico a: shareandcare@cshs.org

Lista de reproducción de Share & Care en YouTube: [ceda.rs/3tRIdhu](https://www.youtube.com/playlist?list=PL4F8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E8E)

Sitio web de Share & Care: ceda.rs/ShareCare

1 Hagan un dibujo.	2 Hablen sobre las esperanzas y los sueños para el futuro.	3 Canten juntos una canción favorita.	4 Hagan un dibujo con la mano no dominante.	5 Construyan un fuerte.	6 Tomen juntos cinco fotografías.
7 ¿Hay un problema? Exploren soluciones. Practíquenlas.	8 Rían juntos. Digan un chiste.	9 Tracen su mano. Decórenla.	10 Hablen sobre lo que es importante en su vida.	11 Aprendan algo nuevo.	12 Noten algo positivo.
13 Expresen diferentes sentimientos sin palabras.	14 Dediquen de 3 a 5 minutos a disfrutar un momento tranquilo/de calma.	15 Identifiquen a los adultos a los que les pueden decir todo.	16 Respiren profundamente cinco veces.	17 Lean o inventen una historia juntos.	18 Nombren tres cosas por las que se sientan agradecidos.
19 Hagan una tarjeta para alguien con quien se sientan agradecidos.	20 Vean las fotos familiares.	21 Realicen un acto de bondad para un miembro de la familia.	22 Aprenda/juegue el juego favorito de su hijo.	23 Pasen 20 minutos sin dispositivos electrónicos.	24 Cocinen juntos.
25 Elogie los logros de su hijo.	26 Establezca metas con su hijo y preparen un plan para lograrlas.	27 Completen la oración: “Me siento orgulloso de...”	28 Modelen respuestas positivas para los errores cotidianos.	29 Pida a su hijo que prepare su propio bocadillo.	30 Comiencen un dibujo, intercámbienlo para ver como el otro lo termina.